

**L’Università dell’Età Libera nell’Anno Accademico 2017/2018**

**Si arricchisce di altri corsi:**

**Corso di Francese pratico** - Docente **Dott.ssa Elena Rugi**

20 lezioni da 1 ora e mezza - costo € 90 – inizio martedì 10 ottobre ore 15

Numero minimo 9 iscritti. Le lezioni possono essere svolte alle 21 se richieste dai partecipanti

* **Laboratorio decoupage e arti manuali – Docente Benedetta** Coppolino

4 lezioni - costo € 15 – lunedì mattina - inizio e durata da concordare con i corsisti

* **Passeggiate ginniche – Docente Dott.ssa Margherita Forconi**

Inizio ed orario da concordare con i partecipanti

* **Ginnastica in acqua – Docente Dott.ssa Margherita Forconi**

Inizio ed orario da concordare con i partecipanti

* **Gruppo di Lettura – Coordinato Sig.ra Anna Maria Ripa di Meana**

Leggere insieme e confrontarsi

* **TRTAINING AUTOGENO-** Consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee (testa, pancia, braccia) con fine ultimo di ottenere uno stato generale di rilassamento sia a livello fisico che mentale. Utile nel favorire il riposo notturno, la normalizzazione del battito cardiaco e del respiro. Durata del corso 8 incontri di un’ora e mezzo Il corso e’tenuto dalla dottoressa Francesca Targi.

Per le iscrizioni rivolgersi alla sede dell’università dell’età libera

in via Trento 77 Poggibonsi

e-mail [unetli@libero.it](mailto:unetli@libero.it)

Per informazioni blog www.centroinsiemepoggibonsi.it

Facebook-centroinsiemepoggibonsi. Cellulare 3510425070. FissoTel.0577982543